



## TEMA D'INTERÈS: AL·LÈRGIES

Quan l'organisme entra en contacte amb algun element extern que li provoca una reacció immunològica exagerada, es parla d'al·lèrgia. Aquesta resposta exagerada només es dona en les persones al·lèrgiques, a la resta de persones no els hi afecta. Provoca l'alliberament d'histamina, que causa congestió i picor, que són els símptomes típics de l'al·lèrgia.

Els elements externs que provoquen al·lèrgia són els al·lèrgens i poden ser: pol·len, pèl d'animals, espores de fongs, aliments, làtex, medicaments, picades d'insectes, etc. S'hi pot entrar en contacte a través de la pell, per inhalació, per ingestió o per injecció.

En els països desenvolupats, en els últims anys, s'ha vist que hi ha un augment de les persones al·lèrgiques, sobretot degut a causes genètiques i ambientals. Dintre de les causes ambientals hi ha la contaminació i també el fet de viure en entorns amb bones condicions sanitàries i higièniques, que fa que hi hagi pocs gèrmens; per això l'organisme reacciona davant de substàncies que no són nocives.

Les al·lèrgies es poden relacionar amb malalties com l'asma, rinitis, conjuntivitis, èczemes i urticària de la pell.

### **Al·lèrgia al làtex**

Hi ha molts objectes al nostre entorn que contenen làtex: guants, preservatius, gomes d'esborrar, xumets, tetines, pneumàtics, cinta adhesiva, sola de sabates, pilotes, roba esportiva, ...

Les proteïnes al·lèrgògenes del làtex són molt semblants a les de fruites i hortalisses com plàtan, kiwi, alvocat, castanya, pinya, préssec, patata o tomata. Per això, les persones que tenen al·lèrgia al làtex també la poden desenvolupar a aquestes fruites i hortalisses.

### **Al·lèrgia al pol·len, àcars de la pols, pèl d'animals i espores de fongs**

En aquests casos l'aparició dels símptomes de l'al·lèrgia pot ser aguda i de gran intensitat, afectant la qualitat de vida de la persona.

### **Diagnòstic de les al·lèrgies**

Per diagnosticar-les es fan proves específiques:

- *Proves cutànies*, inoculant l'al·lèrgen i veient si produeix reaccions locals
- *Anàlisi de sang*, per mirar si hi ha anticossos específics per a determinats al·lèrgens.
- *Proves d'exposició controlada*, quan el diagnòstic no és clar. Es mira si l'al·lèrgen en estudi és el que provoca l'al·lèrgia, per comprovar la relació amb els símptomes.

## **Síntomes de les al·lèrgies**

Els símptomes més comuns en les al·lèrgies són:

- ✓ Tos i dificultat per respirar
- ✓ Picor al nas, ulls, coll, ..
- ✓ Erupcions cutànies
- ✓ Llagrimeig i conjuntivitis
- ✓ Secreció nasal
- ✓ Esternuts
- ✓ Mal de cap
- ✓ Urticària

## **Tractament de les al·lèrgies**

S'utilitzen els antihistamínics orals i corticoides nasals per a la rinoconjuntivitis, i broncodilatadors i corticoides inhalats per a l'asma.

Si hi ha una reacció al·lèrgica greu s'ha d'injectar adrenalina immediatament, a més de requerir assistència mèdica urgent.

## **Immunoteràpia**

Aquesta teràpia consisteix en l'administració, via sublingual o subcutània, d'un extracte derivat de l'al·lergen, a dosis progressives fins arribar a una dosi de manteniment. Això es fa durant 3-5 anys, fins a aconseguir que el sistema immunitari deixi de considerar l'al·lergen com a estrany i deixi de produir l'al·lèrgia.

Es fa servir sobretot per l'al·lèrgia al pol·len, àcars, pèl d'alguns animals, espores de fongs i picades de vespa i abella.

## **Prevenió de les al·lèrgies**

Les persones al·lèrgiques han d'evitar el contacte amb el que els hi provoca l'al·lèrgia:

- Pol·len – tancar les finestres, evitar les zones on hi ha les plantes que provoquen l'al·lèrgia, així com les hores de màxima concentració de pol·len. Es poden consultar diverses pàgines web per saber quina és la concentració dels diferents pòl·lens: <https://aerobiologia.cat/>, <https://www.polenes.com/>
- Làtex – utilitzar materials alternatius
- Aliments – evitar els aliments que provoquen l'al·lèrgia i els de la mateixa família (per evitar una al·lèrgia creuada)
- Àcars de la pols – en general s'han d'evitar catifes, moquetes, tapisseries, peluixos, etc. que fan que augmenti la població d'àcars. Amb els sofàs s'ha de tenir una especial cura, i passar-hi l'aspirador cada dos dies. S'ha de netejar amb un drap humit, i ventilar diàriament el dormitori i la roba guardada a l'armari abans d'utilitzar-la. Es poden prendre mesures per al control ambiental, com utilitzar acaricides, aspiradors especials, purificadors, fundes de protecció per matalassos i coixins, etc.
- Fongs – en aquest cas s'ha d'evitar que a casa hi hagi una humitat superior al 40% i s'ha de ventilar cada dia. No es poden tenir plantes d'interior, ja que poden acumular fongs al terra, i no s'ha de segar la gespa.